

DR TARA SWART

LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,
changez votre vie

Le programme
révolutionnaire
pour construire
le futur qui vous
ressemble

« Dr Swart est l'une des neuroscientifiques les plus éminentes.
Elle accompagne au sommet les plus grandes personnalités. »

Telegraph

LE D U C . S
E D I T I O N S

LA SOURCE

D^r TARA SWART

LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,
changez votre vie

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition originale :

© D' Tara Swart 2019

Première édition publiée en 2019 par Vermilion. Vermilion est une
marque appartenant au groupe Penguin Random House.

Présente édition :

Traduction : Johanne Tremblay (Guy Saint-Jean Éditeur)

Révision de la traduction : Frédéric Baton

Maquette : Élise Bonhomme

Design de la couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1592-8

CHAPITRE 12

Étape n° 1 : La prise de conscience Désactivez votre pilote automatique

« Tant que vous n'en aurez pas rendu conscient votre inconscient, il dirigera votre vie et vous y verrez l'œuvre du destin. »

Carl Jung

J'adore la citation ci-dessus : elle concerne le cœur même de la Source et de son potentiel à rendre accessible votre brillant avenir. Vous voilà prêt à entreprendre les exercices et les visualisations qui démarreront la Source et vous prépareront à rendre conscient votre inconscient. Prenez soin de libérer du temps pour vous accorder un peu de tranquillité et de silence, et de vous couper des distractions pour mieux vous concentrer sur vous-même.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre 2, le cerveau fait étonnamment peu de différence entre un événement réel qui survient

dans le monde extérieur et la construction d'une vision forte du même événement, important ou anodin. Les exercices présentés dans cette partie vous aideront à construire de puissantes visualisations qui sèmeront dans votre cerveau une version imaginée de votre vie telle que vous la souhaitez. De cette façon, la Source fera à l'avance l'expérience de la réalité d'abondance à laquelle vous aspirez et vous rendra plus habile à saisir les occasions, à prendre des risques positifs et à faire que le possible devienne réel. Gardez votre journal à portée de main pour noter vos impressions après chaque exercice.

EXPLOREZ VOS RELATIONS ET VOS EMPREINTES

Les modèles de ce que sont pour nous la famille, l'amour et le soi sont établis tôt, lors de nos tout premiers attachements. Leur plus grande influence découle de la façon dont nous intériorisons ces formes d'attachement, ces expériences et ces croyances, avant de les imprimer sur des relations et situations ultérieures. Ce conditionnement explique comment le cerveau en vient, avec le temps, à associer un déclencheur à une réaction. Plus nous revivons une expérience souvent, plus celle-ci donne lieu, par la neuroplasticité et l'augmentation des synapses, à l'établissement d'une voie neuronale qui facilite la réaction attendue. Le cerveau active ensuite son système de reconnaissance de modèles chaque fois qu'il est soumis à une situation ou une relation nouvelle qui « ressemble », à certains égards, à ce que nous avons vécu par le passé.

Ce processus s'applique à toutes sortes de situations, qu'il s'agisse de nourriture, de violence ou de la perception d'une critique. Nous réagissons à ces déclencheurs de différentes manières selon ce que nous avons vécu dans l'enfance. De nombreuses

personnes ayant grandi dans un foyer où l'argent manquait ont beaucoup de mal à supporter le gaspillage alimentaire, alors que d'autres laissent souvent de la nourriture dans leur assiette et ne mangent jamais les restes. Certains individus restent dans une relation toxique parce que c'est ce qu'ils ont toujours connu. Il y a des gens qui savent encaisser la critique et tentent d'en tirer des enseignements alors que d'autres se ferment au moindre commentaire qui ne soit pas absolument positif.

Les modèles en place dans votre cerveau sont-ils propices à la perspective d'abondance ?

Où se pourraient-ils que certains d'entre eux soient limitants et contre-productifs ?

Quand on comprend le rôle de ces empreintes, on arrive mieux à voir comme notre ancien « soi » règne encore sur notre présent et pourrait dicter notre avenir si on le laissait faire. Cette compréhension permet d'expliquer comment une relation actuelle – au travail, avec une amie ou un conjoint – peut déclencher une réaction apprise dans un cadre bien antérieur : celui de l'enfance.

Apprenez à connaître vos fantômes pour changer votre destinée

Vous sentez-vous prêt à explorer la façon dont votre famille et vos premiers liens ont façonné vos voies neuronales et votre perception de vous-même ? À examiner comment ils vous ont procuré un éventail d'attentes que vous projetez sur les gens et les situations ? Un premier pas important, pour vous débarrasser des fantômes qui vous retiennent, est de comprendre ce qu'ils sont et l'effet qu'ils produisent sur le fonctionnement de la Source.

Sur une nouvelle page de votre journal, indiquez ce que les vocables ci-dessous signifiaient dans votre famille et vos relations avec vos proches quand vous étiez jeune. Quels exemples vous viennent en tête ?

- **Les rôles** : quel rôle teniez-vous dans votre famille ? Quels autres rôles y tenait-on, et comment interagissiez-vous avec ceux qui les tenaient ? Exemple : l'« intermédiaire », le « bouc émissaire », le « conciliateur », le « rebelle » ou la « mère suppléante ».
- **Les secrets** : entretenait-on des secrets ou des mensonges dans votre famille ? Qui en étaient les gardiens ? Quelle influence ont-ils exercée sur votre vie d'enfant et d'adolescent ? Exemple : il était interdit de parler de l'alcoolisme d'un oncle.
- **Les croyances** : quelles lois ou croyances répétait-on dans votre famille ? Existait-il des règles tacites qu'on ne remettait pas en question ? Ceux qui le faisaient s'attiraient-ils des ennuis ? Exemples : « Comme on fait son lit on se couche », ou « Il vaut mieux faire envie que pitié ».
- **Les valeurs** : quelles valeurs fortes célébrait-on dans votre famille ? Considérait-on l'honnêteté, le travail, la bonté, la réussite, l'expression de soi ou l'intellectualisme comme étant plus importants que le reste ? Est-ce que cela était en accord avec vos propres convictions ?
- **Les limites** : quelle attitude observait-on dans votre famille au sujet des limites, qu'il s'agisse de règles, de comportements interdits, de promesses non tenues, de transgressions en tous genres ?

L'exploration de ses propres fantômes et de leur utilité dans votre vie actuelle est une démarche révélatrice et gratifiante.

- Quels fantômes avez-vous intégrés sans en contester l'utilité ou la justesse ?
- Vous êtes-vous surpris à suivre des règles qui entraînent en conflit avec vos désirs les plus profonds ?

Écrivez dans votre journal toutes les pensées que suscitent ces questions. Essayez de garder ces pensées à l'esprit et notez à quel moment elles s'expriment dans votre vie. Listez dans votre journal les circonstances dans lesquelles elles surviennent. Commencez à apporter des changements modestes pour ajuster peu à peu ces réactions inconscientes. C'est de cette façon que vous commencerez à prendre votre avenir en main.

Chloé

Un rôle de conciliatrice trop lourd à porter

J'ai fait cet exercice avec Chloé, une trentenaire, mère de trois enfants. Dans sa propre famille elle avait le rôle de « conciliatrice » et elle tient toujours ce rôle dans sa vie familiale actuelle, en agissant comme médiatrice entre ses enfants, de même qu'entre son frère et son mari.

Elle était épuisée, sur le plan affectif quand nous avons commencé à travailler ensemble. Elle avait franchi un seuil où elle comprenait qu'elle ne pouvait plus aider tout le monde comme elle l'avait fait jusqu'alors. Elle a dû prendre conscience de ce rôle qu'elle tenait avant de redéfinir consciemment ses limites.



Changer son comportement fut une chose. Chloé eut cependant eu un choc en constatant la résistance au changement que sa famille lui opposa ! Dans un premier temps, les désaccords se sont intensifiés lorsqu'elle a cessé d'intervenir. La tendance qu'avaient ses enfants à rechercher l'attention de Chloé s'est accentuée alors qu'ils tentaient de l'amener à réintégrer son rôle habituel. « Ils se chamaillaient » me dit-elle une fois. « Pas seulement de temps à autre. Tout le temps. Ils exagèrent leurs réactions... L'aînée m'a même dit que je ne me souciais plus d'elle. » Chloé s'est assise avec ses enfants et leur a expliqué qu'ils ne se rendaient pas service en venant se plaindre auprès d'elle lorsqu'ils se disputaient. Dans le monde extérieur ils allaient devoir régler leurs désaccords eux-mêmes. Peu à peu, les enfants ont appris à résoudre leurs différends sans réclamer l'intervention de leur mère. Le calme a fini par s'installer sur la maisonnée.

En analysant la situation, Chloé fut horrifiée par les manigances auxquelles recouraient ses enfants pour lui faire reprendre son ancien rôle de conciliatrice, mais elle frémissait aussi en se rendant compte que son comportement les préparait à un avenir de relations malsaines. L'amour qu'elle nourrissait pour eux lui a permis de tenir. Chloé est devenue par la suite thérapeute pour aider d'autres personnes à développer des limites plus salutaires.

Devant un système aussi complexe et interconnecté que les circuits de notre cerveau et leur influence sur notre comportement, on peut douter de notre capacité à prendre le contrôle. L'examen de nos conditionnements passés est un bon point de départ pour comprendre les modèles de comportements qu'on a installés pour décrypter le monde et voir la place qu'on y occupe.

Évaluez vos limites personnelles

Maintenant que vous avez examiné les facteurs qui, dans votre enfance et votre famille, ont joué un rôle dans des façons de penser négatives que vous entretenez, la prochaine étape consiste à explorer davantage les croyances qui vous limitent, particulièrement leur influence et leur pertinence dans votre vie actuelle.

- 1 Commencez une nouvelle page de votre journal, et tracez-y trois colonnes. Dans la première colonne, dressez une liste de croyances contraignantes (pas plus de six) que vous entretenez à votre sujet. Ce sont habituellement des histoires que vous vous répétez ou que vous racontez volontiers à vos proches, pour expliquer ce que vous considérez comme des actions ou des réactions déplorables ou inutiles. Par exemple : « Je ne suis pas créative » ou « J'ai du mal à me faire de nouveaux amis ». Si vous ne trouvez pas spontanément quoi écrire, essayer de compléter une phrase qui commencerait par : « Je ne suis pas... » ou : « Je ne sais pas... »
- 2 Pour chaque énoncé que vous aurez écrit, déterminez sur quoi repose votre affirmation. Écrivez ces « énoncés justificatifs » dans la colonne du milieu en vis-à-vis de la croyance concernée.
- 3 Dans la troisième colonne, notez une preuve qui contredit l'énoncé de la deuxième colonne. Posez-vous la question : en toute objectivité, votre énoncé est-il vrai ? Puisez dans vos expériences passées pour explorer chaque énoncé. Considérez les preuves dont vous disposez, si vous en avez, et voyez comment vous pourriez poser un regard plus sceptique sur lesdites « preuves ».

- 4 Demandez-vous maintenant en quoi ces croyances influent sur votre comportement, contribuent à votre bonheur et ce qu'elles apportent dans votre vie. Souhaitez-vous les conserver ? Si la réponse est négative, pourriez-vous les abandonner ? Qu'est-ce qui vous aiderait à amorcer cette démarche ? Repensez à l'intention que vous avez énoncée au chapitre 1 et visualisez l'effet que pourrait avoir sur votre objectif l'abandon de ces croyances.

Après cet exercice, prenez soin de vous accorder une récompense bien méritée. Il n'est pas facile de débusquer de telles limites si bien ancrées et de les décortiquer avec un esprit ouvert. Pourriez-vous nommer des amis et des membres de votre famille auprès de qui vous vous sentez bien et projeter de les voir bientôt ?

Ce pourrait être un bon moment pour commencer à dresser, dans votre journal, une liste de choses que vous aimez à votre sujet. Par exemple, « J'aime le fait que je suis indépendant, créatif, gentil, sensible. » Relisez cette liste régulièrement et rappelez-vous qu'à l'avenir, vous perturberez des croyances limitantes chaque fois que vous repenserez à des choses que vous aimez à votre sujet. Conservez cette technique dans votre boîte à outils pour récuser vos pensées négatives jusqu'à ce qu'elle vous vienne naturellement. Elle le fera.

Si, pendant le programme en quatre étapes, vous sentez que vous retombez dans la mentalité du manque ou que vous commencez à ruminer, revenez à votre liste et tirez-en le réconfort et l'assurance nécessaires.

COMMENT RECADRER L'ÉCHEC

Souvent (beaucoup plus qu'on le pense), nos échecs ou nos vulnérabilités comptent parmi les indicateurs de transformation et de réussite les plus importants ! Or nous jugeons nos erreurs beaucoup plus durement que nous le ferions si d'autres les commettaient. Qu'il s'agisse d'un examen raté ou d'un licenciement qui entraînent un changement de carrière fructueux ou d'une rupture qui survient au bon moment, nous jugeons souvent rapidement le caractère inhabituel de ces événements comme un indicateur d'échec plutôt que comme l'étape d'un processus continu d'évolution et d'amélioration.

Lorsque de tels événements se produisent, tournez-vous vers la Source, revenez au b. a.-ba en vous concentrant sur les leçons que vous pouvez tirer de ces « erreurs ».

Les seules vraies erreurs sont celles
dont on n'apprend rien.

Jonglez avec des solutions que vous n'avez jamais envisagées. Assurez-vous de commencer dans un environnement peu risqué qui ne compromettra ni votre travail ni vos relations à autrui. Dès que vous constatez qu'une nouvelle approche ne fonctionne pas pour vous au moment même, mettez-la de côté et passez à une autre idée. Ne jetez rien. Les idées qui ne conviennent pas aujourd'hui pourraient bien porter leurs fruits à un autre moment de votre vie.

De nombreux entrepreneurs et des sociétés technologiques comme Netflix et Facebook défendent la notion d'échecs rapides et fréquents. Trouvez des moyens d'enrichir votre liste d'options

d'une idée qui tiendra lieu de joker. Ce peut être aussi simple que d'essayer une nouvelle coiffure ou des lunettes différentes pour changer d'apparence, de passer du temps avec des gens créatifs si vous travaillez dans un environnement très cartésien (ou l'inverse), ou de suggérer à un ami d'aller voir un spectacle immersif ou de faire une promenade au lieu du rendez-vous habituel dans un café.

Créez une liste de réussites

Dans votre journal, dressez une liste de tout ce à quoi vous avez toujours aspiré. Il peut s'agir de rôles (par exemple devenir parent ou se marier) ; de qualités (savoir chanter ou s'exprimer de manière créative) ; d'actifs (des richesses ou la réussite dans votre secteur d'activité). Soulignez les éléments que vous avez déjà réalisés. Observez les mots et laissez-vous imprégner du sentiment d'accomplissement que vous procurent vos réussites à ce jour.

Votre liste contient peut-être des éléments auxquels vous avez aspiré depuis si longtemps que vous n'avez jamais pris la peine de prendre acte du fait que vous les avez accomplis. Faites-le maintenant. Par exemple, « Je suis une belle-mère aimante et aimée » ou « J'ai bâti une entreprise qui marche et qui dure. » Enrichissez aussi votre liste de réalisations auxquelles vous n'aspiriez pas spécialement, mais qui témoignent néanmoins de votre endurance, de vos capacités, de vos compétences et de votre détermination.

Commencez une liste de gratitude

Ouvrez votre journal et, sur une double page vierge, écrivez au centre « MA VIE D'ABONDANCE » en majuscules bien nettes.

Au cours des prochains mois, à mesure que s'installeront vos nouvelles habitudes, remplissez cette double page de tout ce qui vous procure un sentiment de gratitude. L'adoption d'une attitude de gratitude amorce l'abondance pour la Source. Remplir cette liste de gratitude est un excellent moyen de conditionner votre cerveau à remarquer les bonnes choses qui surviennent dans votre vie. Ajoutez-y des éléments chaque fois que vous le pouvez, faites-en comme un rituel quotidien en même temps que la tenue de votre journal (voir ci-après). Considérez chaque moment de gratitude. Au lieu de parcourir la liste comme autant de succès ou de joies fugitives dans la quête de la prochaine réussite, prenez le temps de ressentir de la gratitude pour des personnes, des circonstances ou pour la synchronicité, ainsi que pour vos propres qualités. L'exercice vous permettra d'exploiter le système de marquage de valeur de votre cerveau et de rendre les accomplissements et les souvenirs positifs plus prompts à remonter à la surface à l'avenir.

L'exercice, si vous le répétez régulièrement, vous habituera à l'abondance.

TENEZ VOTRE JOURNAL

Pour profiter au maximum des bienfaits des quatre étapes, vous devez consigner chaque jour dans votre journal vos pensées et vos réactions aux événements et aux gens de votre entourage. Il n'est pas nécessaire d'en écrire des pages et des pages mais faites preuve d'honnêteté et d'ouverture à l'égard de vos émotions, de vos motivations et de vos comportements.

Ce soir, avant d'aller vous coucher, prenez quelques instants pour consigner vos réflexions sur la journée qui s'achève. Notez

ensuite trois actions positives de la journée. Faites-le chaque jour pour alimenter la Source et créer votre futur rêvé. Ces actions peuvent être simples : vous avez exercé votre intelligence émotionnelle en réfléchissant à un problème selon un autre point de vue ; vous avez fait une promenade en pleine conscience ; après le dîner, vous avez lu un roman au lieu de replonger dans votre téléphone portable.

Commencez également à noter ce qui vous donne de l'énergie, qui vous dissipe ou qui vous épuise. Réfléchissez à des stratégies de rechange pour surmonter les obstacles les plus courants. Par exemple : « la prochaine fois qu'Untel me donne l'impression d'être nulle, ou la prochaine fois que je fais une erreur au travail, je ferai ceci au lieu de répéter ce que je fais habituellement. » Pensez aussi réfléchir aux micros « erreurs » qui se sont produites au cours de la journée : des paroles que vous n'avez pas dites ; le manque de bonté que vous avez laissé poindre ; des distractions qui ont pris le dessus sur le reste. Comment vous y prendriez-vous la prochaine fois ? Désactivez le pilotage automatique et revoyez vos réglages par défaut. Invoquez la version idéale de votre lendemain.

Chaque week-end, choisissez trois cibles pour la semaine à venir. Notez dans votre journal un objectif relationnel (romantique ou platonique), un objectif professionnel et un troisième qui concerne votre épanouissement personnel. Il doit s'agir de petits pas atteignables vers vos grands objectifs. Vous aurez déjà, à ce stade, une idée assez précise de ce que sont ces grands objectifs, et le reste de ce livre vous aidera à les développer davantage. Voici quelques exemples de micro défis hebdomadaires :

- **Relationnel** : faites un effort pour écouter plus activement vos collègues et votre conjoint. (Grand objectif : développer mon

intelligence émotionnelle et mon empathie pour renforcer mes relations avec les personnes qui comptent pour moi.)

- **Professionnel** : parler davantage de mes idées ou chercher des mentors potentiels. (Grand objectif : démarrer mon entreprise.)
- **Personnel** : m'engager à répéter une nouvelle affirmation quotidienne pour améliorer mon estime de soi. (Grand objectif : Cesser de me critiquer et devenir confiant et heureux de mes choix de vie.)

Une fois que vous ressentirez les bienfaits de ces petits changements, vous serez plus motivé à repousser vos limites à l'avenir, à adopter une position plus audacieuse concernant par exemple votre foyer ou votre emploi, et les déplacements quotidiens qu'ils vous imposent. Posez-vous les questions importantes :

- Devrais-je déménager ou acheter une maison au lieu de payer un loyer ?
- Devrais-je songer à quitter mon emploi, à travailler de la maison ou emménager plus près du travail ?

À mesure que vous franchissez les étapes suivantes et commencez à visualiser votre avenir idéal, vos réponses à certaines de ces questions viendront d'elles-mêmes. Votre journal vous aidera à planifier cette entreprise et à explorer diverses possibilités pour votre vie. Faites-en bon usage.

Check-list de fin d'étape

- Vous avez fait les exercices intitulés « Connaître ses fantômes pour changer sa destinée » et « Évaluez vos limites personnelles » et noté les résultats dans votre journal.
- Vous avez créé une liste de réussites et commencé votre liste de gratitude.
- Vous avez écrit chaque jour dans votre journal et désigné vos trois cibles de la semaine.

Résultat : vous devriez vous sentir stimulé par une énergie positive et concentré sur tout ce que vous aimez de vous à cette étape. C'est un superbe tremplin pour commencer à travailler à votre tableau d'action, qui est la prochaine étape du programme.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La Source
D' Tara Swart



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E